

Goede zorg, dichtbij huis

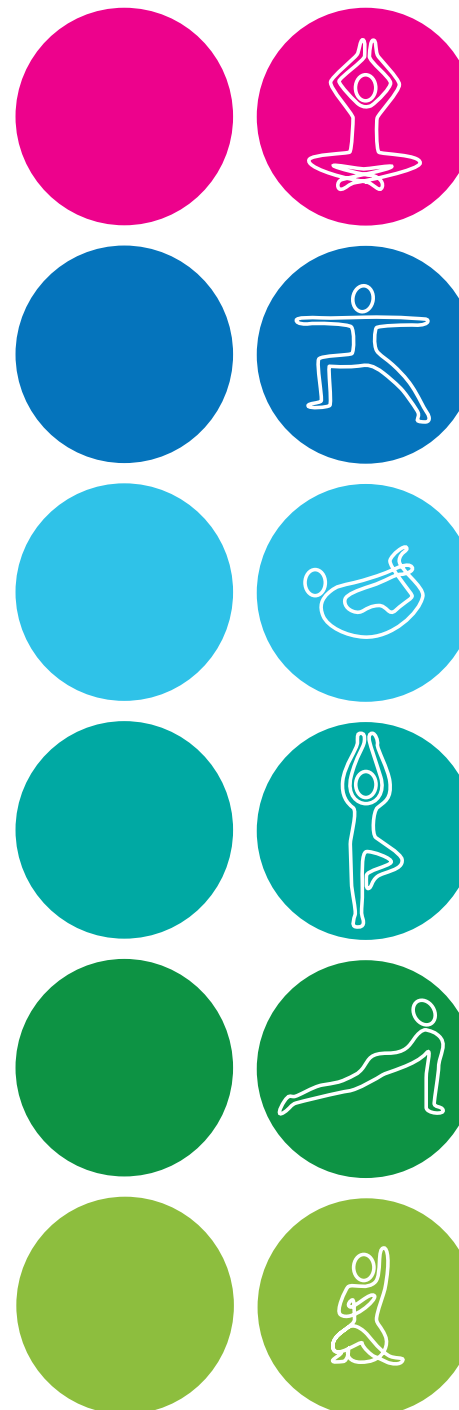
Zorg vraagt om goede samenwerking tussen zorgverleners. En samenwerking vraagt om een goede organisatie. De huisartsenpraktijk is lid van Zorggroep Haarlemmermeer, die op de achtergrond een deel van de organisatie van de zorg op zich neemt, zoals bijvoorbeeld deze groepscursussen.

Contact

Zorggroep Haarlemmermeer
Hoofdweg 667-5
2131 BB Hoofddorp
023 - 554 07 47

Meer informatie?

Kijk op www.zorggroep-hm.nl
of scan



Zorggroep
Haarlemmermeer



groepscursus

Body & Mind

voor jongeren
tussen 12 en 18+ jaar

uitgave oktober 2023

Groepscursus Body & Mind

Voel je je onzeker of negatief over jezelf? Ben je veel aan het piekeren? Loop je gespannen rond? Of heb je vaak last van hoofdpijn of buikpijn? Dan kan deze cursus je helpen.

Voor wie

Deze cursus is bedoeld voor jongeren tussen 12 en 18+ jaar (18+ wil zeggen dat in overleg de leeftijdsgrens van 18 jaar anders kan zijn.)

Meer rust in je hoofd

Door yoga en mindfulness oefeningen te doen, kun je leren beter om te gaan met je gedachten.

In de cursus leer je gevoelens en emoties te herkennen en er mee om te gaan. Je leert hoe je meer kunt ontspannen, waardoor je je beter gaat voelen.

Misschien wil je leren je grens beter te herkennen, wat preciezer te zijn, of juist minder hoge eisen aan je zelf en anderen te stellen. Je werkt in de groep aan je eigen doelen.

Wat kan ik in de cursus leren?

- beter omgaan met stress
- (vage) lichamelijke klachten herkennen en verdragen
- minder last hebben van je onzekere of angstige gedachten
- minder piekeren
- meer ontspannen
- liever zijn voor jezelf

Samen aan de slag

We willen graag dat iedereen zich veilig voelt in de groep en daarom maken we met elkaar hierover een aantal afspraken.

Iedere bijeenkomst start met een introductie over het thema van de week, zoals bijvoorbeeld ontspanning of kracht en wat dat voor jou betekent.

Daarna gaan we aan de slag met oefeningen, die passen bij het thema. We sluiten samen af met een kop thee.

De groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers en iedereen doet minimaal zes sessies mee.

Achtergrondinformatie

De twee begeleiders zijn in dienst bij Zorggroep Haarlemmermeer en werken als praktijkondersteuners GGZ Jeugd, vanuit huisartsenpraktijken in de Haarlemmermeer. Beiden zijn ook yogadocent en/of mindfulness trainer.

Wat is yoga?

Yoga leert ons de adem en ons lichaam te voelen in verschillende houdingen. Hierdoor brengen we lichaam en hoofd in balans.

Wat is mindfulness?

Mindfulness leert ons aanwezig te zijn in het hier en nu, wat we ook aan het doen zijn, met vriendelijke nieuwsgierigheid.

Aanmelden

De cursus is gratis. Bespreek met je huisarts, praktijkondersteuner GGZ of zorgcoördinator op school of deze cursus iets voor jou is. Zij kunnen je dan aanmelden.

Na aanmelding belt een van de begeleiders je voor een kort gesprek. Je krijgt dan verdere informatie en kunt vragen stellen. Zo kun je vooraf kennismaken en bespreken aan welke persoonlijke doelen je wilt werken in de groep.

Afzegging

Je haalt het meeste uit de cursus als je met alle onderwerpen meedoet. Kan je echt een keer niet meedoen? Laat dit de begeleider dan minimaal 24 uur van tevoren weten via telefoon, WhatsApp of e-mail.

Groepscursus Body & Mind

woensdagmiddag 16:30 – 18:00 uur

Buurtcentrum De Veste
Schuilenburg 3, Hoofddorp

